

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi sering juga disebut dengan hipertensi merupakan masalah penyakit umum yang serius dan bias menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Penyakit ini juga merupakan faktor risiko tinggi penyebab dari berbagai penyakit kardiovaskuler. Jika tidak ditangani dengan tepat hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskuler, Gangguan saraf, penyakit ginjal, kerusakan sensori penglihatan, penyakit pada pembuluh darah perifer, dan gangguan lainnya. (Kemenkes RI, 2019 dalam sari, *et.al*, 2023).

Data dari organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization*, WHO) pada tahun 2023 terdapat sekitar 1,28% orang dewasa (30-79 tahun) diseluruh dunia menderita hipertensi, dimana dua pertiga dari mereka tinggal di negara dengan penghasilan rendah hingga menengah. Dari data yang sama, prevalensi hipertensi secara global mencapai 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika menempati peringkat tertinggi dengan prevalensi hipertensi mencapai 27% selanjutnya prevalensi wilayah Mediterania Timur sebesar 26%, dan Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan persentase sebesar 25%.

Data Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada tahun 2018. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yang prevalensi hipertensinya sebesar 25,8%. Berdasarkan data, wilayah dengan kejadian hipertensi tertinggi adalah Kalimantan Selatan dengan prevalensi 44,13%, dan wilayah terendah adalah Papua dengan prevalensi 22,22%. Sedangkan Sumatera Utara menempati urutan ke-13 dengan prevalensi hipertensi sebesar 29,19% (Risikesdas, 2018).

Data dari Badan Pusat Statistik Kota Medan pada tahun 2019, tercatat bahwa hipertensi berada pada urutan ke 2 penyakit terbesar di kota Medan dengan jumlah kasus 89.333 orang mengalami tekanan darah tinggi dengan prevalensi mencapai 18,03%. Dimana data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk dikota Medan menderita penyakit hipertensi (BPS Medan, 2019).

Penderita hipertensi seharusnya sudah mengetahui dengan baik tentang cara pengendalian tekanan darah agar dapat melakukannya dalam kehidupan sehari-

hari. Pengetahuan yang memadai merupakan dasar yang penting bagi penderita hipertensi untuk memahami program terapi yang akan dilakukan selanjutnya. Pengendalian tekanan darah sudah sering disampaikan oleh petugas kesehatan bahkan penatalaksanaan berbagai penyakit. Namun, tidak semua penderita hipertensi memiliki pemahaman yang baik mengenai penatalaksanaan ini (Sunarti & Patimah, 2019).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko hipertensi meliputi farmakologi maupun non-farmakologi. Penatalaksanaan ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah hingga mencapai tekanan darah yang normal. Penatalaksanaan farmakologi dilakukan dengan memberikan obat anti-hipertensi, sementara penatalaksanaan non-farmakologi bisa dilakukan sebagai pendukung medis seperti teknik relaksasi. Dimana perubahan fisiologis atau perilaku yang terkait dengan relaksasi mencakup menurunnya detak jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernapasan, peningkatan kesadaran secara keseluruhan, penurunan kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta penurunan ketegangan otot dan kecepatan metabolisme. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu relaksasi napas dalam (Ramadani *et.al*, 2023).

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Parinduri mengenai “Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidangkal” bahwa dari 32 orang responden menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sebelum melakukan teknik relaksasi napas dalam *Mean Arterial Pressure* (MAP) tertinggi 114 mmHg dan hasil rata-rata tekanan darah MAP terendah berada pada angka 104 mmHg dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam maka didapatkan hasil rata-rata tekanan darah MAP tertinggi adalah 110 mmHg dan MAP terendah 100 mmHg (Parinduri, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Tumanggor dan Dearst tentang “Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kutalimbau” pada 18 responden pasien hipertensi di Puskesmas Kutalimbau menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dimana rata-rata tekanan darah sistole responden 157,22 mmHg dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistole menjadi 136,39 mmHg (Tumanggor & Dearst 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Paramita tentang “Gambaran pengetahuan relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar” bahwa dari 44 responden terdapat 19 responden dengan pengetahuan kurang dengan persentase (43,2%), 14 responden dengan pengetahuan cukup dengan persentase (31,8%) dan 11 responden dengan pengetahuan baik dengan persentase (25%) (Paramita *et.al*, 2021).

Hasil penelitian Hubungan tingkat pengetahuan dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penderita darah tinggi yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung mempunyai tekanan darah normal mendekati angka normal, sedangkan penderita darah tinggi yang pengetahuannya kurang cenderung terkena penyakit hipertensi (Hastutik *et.al*, 2022).

Data yang didapat oleh peneliti pada tanggal 13 September 2023 di UPT Puskesmas Tuntungan kota Medan didapat jumlah pasien yang berkunjung untuk berobat pada Tahun 2022 penderita Hipertensi berjumlah 4.644 orang sedangkan data pada tahun 2023 dimulai dari bulan Januari sampai Agustus penderita hipertensi sebanyak 1.896 orang. Selanjutnya dari hasil survei awal yang dilakukan peneliti secara wawancara pada bulan September 2023 di UPT Puskesmas Tuntungan kota Medan. Hasil wawancara tersebut dari 5 orang penderita yang sedang berobat di UPT Puskesmas Tuntungan kota Medan di dapat 3 orang tidak mengetahui tentang relaksasi napas dalam dan 2 orang mengetahui tentang relaksasi napas dalam akan tetapi tidak tahu melakukannya dengan benar.

Pada latar belakang di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai bagaimana gambaran pengetahuan terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi sehingga bisa menambahkan intervensi bagi keperawatan nantinya khususnya pada pasien hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien hipertensi tentang relaksasi napas dalam di UPT Puskesmas Tuntungan.

2. Tujuan Khusus

Secara lebih khusus penelitian ini, bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi pengetahuan responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan.
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan pasien hipertensi tentang relaksasi napas dalam di UPT Puskesmas Tuntungan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan bagi mahasiswa sehingga dapat meningkatkan kualitas dan dapat digunakan sebagai referensi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam mata kuliah keperawatan medikal bedah.

2. Bagi Puskesmas

Manfaat penelitian ini bagi fasilitas kesehatan khususnya UPT Puskesmas Tuntungan dapat dijadikan sebagai tolak ukur Puskesmas dalam meningkatkan pengetahuan cara kerja tenaga kesehatan dalam penatalaksanaan relaksasi napas dalam khususnya penderita Hipertensi.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan referensi dalam menambah pemikiran terhadap pengetahuan penderita hipertensi tentang terapi relaksasi napas dalam.